WNZO 073: Kulisy zdrowego odżywiania – o tym jak obecnie wygląda odżywianie w naszej rodzinie.

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p073

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek 73. Dzisiejszy podcast będzie o kulisach zdrowego odżywiania, czyli o tym jak w praktyce odżywiamy się w mojej, naszej rodzinie.

Ja się nazywam Michał Jaworski i w tych audycjach opowiadam o różnych aspektach zdrowego trybu życia. Jeżeli naprawdę zależy Ci na tym, czym karmisz swoje ciało i umysł, to te podcasty są właśnie dla Ciebie.

Cześć! Witam Cię bardzo serdecznie w…. właśnie w 73 odcinku podcastu. Dzisiejsza audycja będzie, bardzo, bardzo praktyczna. Opowiem w niej, a właściwe opowiemy, bo będę w niej gościł bardzo szczególnego gościa, kogoś bardzo bliskiego memu sercu… no, kto to może być? Tą osobą oczywiście jest moja żona Tatiana, opowiemy razem o tym jak wygląda zdrowe odżywianie w naszej rodzinie – tak zupełnie od kuchni. Skąd ten pomysł? Każdy z nas codziennie jest bombardowany mnóstwem informacji na różne tematy. Reklamy w prasie, radiu i telewizji, programy kulinarne, książki, blogi, rozmowy ze znajomymi, media społecznościowe. Podobnie jest w naszym przypadku, dużo czytamy, testujemy, konsultujemy z różnymi specjalistami i nie zawsze wszystko jest spójne, jasne i oczywiste. Czasem trzeba zdać się na zdrowy rozsądek, albo wręcz odwrotnie, zaszaleć zaryzykować, aby sprawdzić, czy to ma przysłowiowe ręce i nogi. Dlatego w tym odcinku, bez ogródek, bez owijania w bawełnę mówimy jak obecnie wygląda odżywianie w naszej rodzinie. Co z tego co wyczytaliśmy i przetestowaliśmy się sprawdziło i na dłużej zagościło w naszej kuchni, a po czym szybko ślad zaginął.

Ten odcinek, a właściwe sposób jego nagrania jednocześnie jest pewnym eksperymentem. Otóż nagrywaliśmy go z Tatianą jednocześnie prowadząc transmisję na żywo FB live. Chodziło na o to, abyście mieli swój udział w tym nagraniu. Przyglądając się takiemu life'wi można było w komentarzach zadawać pytania na które odpowiadaliśmy. Wersja, którą zaraz usłysz zawiera właśnie pytania od uczestników transmisji, no i oczywiście nasze na nie odpowiedzi.

Bardzo jestem ciekaw jak wam się spodoba ta formuła, dajcie znać mailem, na Facebooku lub w komentarzu do tego podcastu, którego można znaleźć pod adresem www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p073.

To tyle tytułem wstępu a teraz zapraszam do wysłuchania podcastu.

Tatiana: Cześć! Tu *Tatiana i Michał* z bloga *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie*. To jest podcast. Zostałam zaproszona przez Michała do jego słynnego podcastu o zdrowym trybie życia. Jestem bardzo dumna z tego powodu (śmiech).

Michał: A temat dzisiejszego nagrania jaki będzie?

T: Nasze zdrowe odżywianie.

M: Tak. To będzie odcinek pod tytułem *„Kulisy zdrowego odżywiania”*.

T: U Jaworskich.

M: Taki odcinek nagraliśmy jakiś czas temu - był to *odcinek 17*, on się nazywał *„Jak zacząć zdrowe odżywianie”*. I to już było w czerwcu 2015 roku, wyobraź sobie.

T: Dwa lata temu. Ponad.

M: Ponad. Wtedy Wam mówiliśmy jak nasze odżywianie wygląda, natomiast w międzyczasie *trochę się zmieniło*. Wchłonęliśmy kilkadziesiąt nowych *książek*, spotkaliśmy się z wieloma ciekawymi *osobami*, które zajmują się *holistycznym* podejściem do zdrowia. I tak naprawdę sam jestem ciekaw jak to będzie wyglądało - co się zmieniło przez te dwa lata w naszym odżywianiu i jak to wygląda od kuchni.

T: Dużo i niedużo, prawda?

M: Tak. Te nasze zdrowe odżywianie, te kulisty - jak zastanawiałem się o czym tu Wam opowiedzieć to takie *trzy grupy tematów* tutaj mi się pojawiły. Trzy grupy, czyli tak: nasze odżywianie *w domu*, *na wakacjach* i trzeci temat, który nie tylko nam czasem sprawia kłopoty,

to jest zdrowe odżywianie podczas *wizyt rodzinnych i towarzyskich*. I o tych trzech rzeczach powiemy. Na koniec też powiemy o *naszych planach*, powiemy o tym co nam się udało, co się nie udało i jakie plany na najbliższy rok, dwa w kontekście zdrowego odżywiania mamy.

T: No.

M: To jak, zaczynamy?

T: No, to zaczynamy. Startuj, Kochanie. Skoro masz wywiad ze mną, to startuj.

M: No dobrze - *to jak zaczynamy nasz poranek?*

T: Ooo. Wodą, wodą - pyszną *wodą z odrobiną cytryny*. Ja akurat piję wodę taką dobrze ciepłą. Nie gorącą, ale dobrze ciepłą. I ja piję... powiedzieć ile? Bardzo dużo. *640ml* wody (śmiech).

M: Na początek.

T: Na początek.

M: To taka ciekawostka - już od jakiegoś czasu nie zaczynamy poranka *kawą*, tylko zaczynamy *wodą*.

T: Tak, od bardzo długiego czasu już.

M: Ja kawy już chyba *dwa lata* nie piję i dobrze mi z tym.

T: Mi też. Mi też. Teraz byłam ostatnio na imprezie całonocnej, bawiłam się, żadnej kawy mi nie brakowało.

M: Więc poranek zaczynamy od wypicia wody. I ten *nawyk* już wprowadzamy wśród *dzieci* - dzieci pierwsze co robią jak wstają, to też piją wodę. Później mamy *śniadanie*. I śniadanie to jest taka ciekawostka, bo nasze śniadania są w dużej mierze na słodko, prawda?

T: Tak. One są *słodzone owocami*.

M: Chyba większość z nas to są jednak *typy węglowodanowe*. Bo jakby każdy z nas ma jakąś tam naturę - jedni wolą więcej białka, inni więcej węglowodanów - to tak zwane *typy metaboliczne*. I w naszym przypadku sprawdzają się dobrze śniadania na słodko. Jakie Ty śniadania najbardziej lubisz?

T: Ja lubię *jaglankę*. Jaglankę z truskawkami. Jak nie truskawki to dżem truskawkowy, troszeczkę mleka roślinnego, ale nie za dużo, żeby nie pływała ta kasza. Czyli tak - jaglanka moja ulubiona. *Płatki owsiane* bardzo lubię, też dodaję troszeczkę truskawek. *Ryż*. *Jajka sadzone* lubię...

M: Ale to już nie na słodko?

T: Ale to już nie na słodko, tak. Ale słodkie pomidory do tego są. Co my tam jeszcze jemy? Aaa... *zupa dyniowa!* Zupa dyniowa jest the beściak.

M: Szczególnie teraz mamy sezon na dynię.

T: Szczególnie teraz. Także Michał robi co sobotę zupę dyniową i zawsze się zajadamy, po dwie porcje zjadamy. A w niedzielę mamy *naleśniki*.

M: Tak.

T: Tak.

M: To też taka ciekawostka, bo przez te kilka lat jak z dziećmi eksperymentujemy, staramy ich zarażać tym zdrowym odżywianiem i jakby wciągamy ich - to za chwilę jeszcze o tym powiem w jaki sposób je wciągamy, żeby wspólnie wybierać te potrawy - to swego rodzaju takie *rytuały* już się stworzyły. Właśnie sobota, niedziela to zwykle jest ten czas kiedy mamy *więcej czasu* - my akurat do pracy wtedy nie chodzimy - więc można sobie pozwolić na dłuższe stanie w kuchni. No i chyba się ze mną zgodzisz, że śniadania to jest moja domena w naszym domu.

T: No, tak.

M: W sobotę już taki jest zwyczaj, że gotuję dynię. To jest dynia w sumie *na słodko* zrobiona - taki mus dyniowy, który jest zagęszczony *zacierkami z mąki* różnej, teraz najczęściej są to mąki bezglutenowe. Dodajemy do tego zazwyczaj mleko roślinne. Ja dosładzam to miodem. Czasem dodajemy też mleko takie bezpośrednio od krowy.

T: Tak. Dzieciom wtedy najbardziej smakuje.

M: To jest sobota. A w niedzielę *naleśniki z konfiturami*, takie domowej roboty...

T: (śmiech) Z dżemem truskawkowym, oczywiście.

M: Raz w tygodniu mniej więcej *jajka sadzone* się pojawiają...

T: ...tak - raz, dwa razy...

M: ...tak delikatnie na maśle zrobione klarowanym. I to chyba wszystko jeśli chodzi o śniadania.

T: Tak. A do kaszy jaglanej lubimy dodać masło kokosowe... znaczy *tłuszcz kokosowy*. Wtedy ma przyjemną kokosową nutę.

M: Z resztą do gotowania większości kasz dodajemy jakiś *tłuszcz*.

T: Najczęściej jest to jednak *kokosowy*. Dlatego że do zup dodaję bardzo często *masło klarowane* lub *oliwę z oliwek*, w związku z tym jeśli jest to coś na słodko, to dajemy kokos. A wiesz, mamy pierwsze pytanie.

M: Tak, ale z pytaniami poczekajmy, aż się kilka zbierze.

T: Aż się zbierze. Dobrze.

M: Teraz obiady. *Co jadamy na obiady?*

T: Zupy. *Dania jednogarnkowe*, może nie to że zupy, ale dania jednogarnkowe, gdzie na przykład jest tam *fasolka po bretońsku* albo coś z *soczewicą* albo *grochówka*, *kapuśniak*, *buraczkowa*. Także dużo wody jest podczas obiadu. Teraz robiłam wczoraj *gołąbki*, pyszne. Także to już nie zupa, ale też bardzo lubimy. Jakaś *cukinia faszerowana* też pieczarkami. Także to są nasze ulubione obiady. Co jeszcze lubimy na obiad?

M: Ty myśl, a ja powiem, że obiady to jest z kolei domena Tatiany w naszej rodzinie. Może to wynika z tego, że ja...

T: ...tygodniowe obiady...

M: ...tak, tygodniowe.

T: Znaczy w *roboczym tygodniu*...

M: ...ja rano wstaję, robię śniadanie, z najmłodszym dzieckiem jadę do przedszkola, no i znikam w pracy. Natomiast Tatiana - teraz ciągle jeszcze jesteś w domu...

T: ...tak, jeszcze jestem na wychowawczym.

M: I wtedy zajmujesz się gotowaniem. I to najczęściej są zupy, dania jednogarnkowe, które też świetnie sprawdzają się później w formie *lunchów*, które ja zabieram do pracy.

T: Tak. Dlatego że przelewam je *do słoików* i później Michał może zabierać. Także ja jeśli gotuję zupę, to jest to *sześć litrów* od razu, dlatego że nie lubię codziennie gotować. W związku z czym, jak ugotuję *dwie, trzy zupy* i mam je potem w słoikach, to nie ma problemu, żeby taką zupę odgrzać i ją zjeść kolejnego dnia. I tak właśnie lubimy. Tak właśnie lubimy. Później mam jeden dzień na przykład wolny od gotowania, to mogę się czymś zająć kreatywnym bardziej. Chociaż zupy są tak naprawdę nie aż tak pracochłonne, ale z drugiej strony jak się gotuje sześć litrów, to trochę trzeba obrać tych warzyw (śmiech).

M: Ale na kilka dni masz z głowy.

T: Ale na kilka dni jest z głowy.

M: I to też nie jest tak, że my przez kilka dni potem jemy tą samą zupę, bo Tatiana jak gotuje większą ilość...

T: Najczęściej tylko *jednego dnia*.

M: ...to pozostałą część *pasteryzujesz*. To ląduje w lodówce.

T: Tak. I mamy lodówkę zawaloną potrawami.

M: Nie dalej jak wczoraj Tatiana robiła gołąbki i pasztet. I wieczorem z takim już...

T: ...już zrezygnowana, mówię: masło musi stać na wierzchu.

M: Tak. Bo nie ma miejsca w lodówce.

T: Nie ma już miejsca w lodówce, tyle stoi słoików z różnymi potrawami. Na przykład z zupą z kapusty z słodkiej, jest jeszcze troszkę fasolki po bretońsku, no i pyszna pomidorówka!

M: Oj, tak.

T: Córka mi przedwczoraj komplement powiedziała: no mamo, ta Twoja pomidorówka smaczniejsza niż moja (śmiech).

M: (śmiech)

T: A ona ma 15 lat. Trzeba mieć wysoką samoocenę, tak. Moja zupa (śmiech).

M: To też o tym powiemy, bo właśnie nasze dzieci już wkraczają w taki wiek, że *same zaczynają gotować*, same jakby nabierają tego smaku i charakteru jeśli chodzi o potrawy.

T: Tak, mają swoje własne zdanie i dlatego *w weekendy* ja nie muszę gotować, ponieważ *córka gotuje po swojemu* wówczas. I jest to na przykład *spaghetti*. Albo w zeszły tydzień zrobiła *pizzę* - oczywiście pełnoziarnistą.

M: Tak. Pizzę też czasem jadamy. Wtedy robimy to na *cieście pełnoziarnistym*. Ja kupuję *ser dobrej jakości* - najlepiej taki twardy, dojrzewający. Do tego *dużo warzyw*, dużo *sosu pomidorowego* własnej roboty albo takiej dobrej jakości.

T: Tak, sos pomidorowy zrobiliśmy na to...

M: I jak od czasu do czasu coś takiego zjemy, to nic złego się nie dzieje, a jest *dużo przyjemności* przy tym i frajdy.

T: No tak. I tak potem jest jeszcze *micha sałaty*, więc...

M: Co jeśli chodzi o pieczywo - *jakie pieczywo jadamy?*

T: Pieczywo jadamy *żytnie na zakwasie*, które Michałek robi. Powiedz.

M: Tak, bo ciągle jeszcze *piekę chleb*. Sam się zastanawiam jak długo wytrwam, bo w sumie już chyba...

T: ...trzy lata będą...

M: ...może nie trzy, ale przynajmniej dwa lata regularnie piekę chleb. Kiedyś to było częściej, teraz trochę rzadziej, bo wpadłem na taki genialny pomysł, że przecież można upiec większą ilość i *zamrozić*. Trochę późno na to wpadłem, ale dobrze że chociaż w końcu...

T: Nie, no - nie tak znowu późno, bo tylko po pół roku robienia tych chlebów.

M: Więc tak w praktyce, to wydaje mi się, że raz na tydzień, na dwa tygodnie piekę ten chleb. Natomiast jak on się skończy...

T: ...ja się wcięłam z pieczeniem chlebów, po prostu, tak...

M: ...zaraz, tylko dokończę wątek. Jak on się skończy to też nie robimy dramatu i też wtedy *idziemy kupić chleb*, tylko że właśnie wybieramy wtedy chleb *na zakwasie* i chleb *żytni*, *bez dodatków* żadnych.

T: No, chyba że ze słonecznikiem. No i właśnie ja się wcięłam z robieniem chlebów, dlatego że piekę ja - robię trochę eksperymentów z resztą. I też robię na zakwasie, ale na przykład właśnie *gryczany* albo z mąki gryczanej. Ja robię *bezglutenowe chleby*. Michał robi żytni, a ja robię chleby bezglutenowe. Dzieci lubią się opychać chlebem, więc...

M: *Jakiej mąki używamy w kuchni?*

T: W kuchni? Wszystkie *pełnoziarniste*. Jest mąka *żytnia*, jest mąka *gryczana*, jest *skrobia ziemniaczana* na przykład, jest mąka *ryżowa*, mąka *kukurydziana*, mąka *owsiana*...

M: Jeszcze jest z *cieciorki*...

T: ...jest z ciecierzycy. I jak trzeba to z *soczewicy* zrobię, bo wystarczy ją zmielić w młynku. I nie wiem czy jeszcze jakąś? Już nie. Nie kupujemy na przykład kokosowej, czy kasztanowej - takich nie kupujemy. Myślę, że te które wymieniłam jest ich bardzo dużo.

M: Co z mięsem - *skąd bierzemy mięso? Czy ciągle jeszcze jemy mięso?*

T: Oj, *przywozimy*. Przywozimy jak jedziemy do mojej mamy - prawie 300km. To tam z kolei *na wsi* znajoma mieszka, ma kury i kupuję od niej trzy albo cztery kury. Przywożę, rozbieramy, mrozimy i jemy no przez kilka miesięcy, tak na prawdę, bo dużo nie jemy mięsa. Dlatego wystarcza nam do kolejnego wyjazdu.

M: Ja tylko dopowiem, że tych kur *nie bierzemy w ciemno*, bo jak pierwszy raz mieliśmy je kupić, to sam osobiście się wybrałem - w ogóle ja się wychowałem na wsi, więc jakby wiem jak...

T: ...trochę się orientujesz, tak.

M: ...orientuję się. Więc wybrałem się. Gospodarz z resztą był bardzo otwarty, chętnie oprowadził po kurniku...

T: No się chwalił bardzo ładnie...

M: ...pokazał gdzie trzyma paszę, jaka to jest pasza, więc wszystkiego się wywiedziałem i stwierdziłem, że tak - to są kury, które rzeczywiście żyją *w warunkach bardzo zbliżonych do naturalnych*...

T: ...humanitarnych.

M: ...tak. Są karmione naszą *polską paszą*, nie gotowymi mieszankami z dodatkiem *soi modyfikowanej*, więc zdecydowanie takie mięso, od czasu do czasu. To znaczy my takie mięso jadamy, nie dużo, ale jadamy takie mięso.

T: No tak. Czasem zdarzy się na przykład *kupić wątróbkę*, ale też nie dużo kupujemy mięsa w markecie, tylko...

M: ...to takie już naprawdę *wyjątkowe sytuacje* i to są niewielkie ilości. I wędliny - *jaki rodzaj wędlin?*

T: Ja gotuję *schabik*. Ty robisz *wędlinę wędzoną* raz, dwa razy do roku.

M: Tak. Dwa razy do roku wędzę, wędzę mięso. Te dwa razy to akurat się zbiega...

T: ...ze świętami...

M: ...ze świętami.

T: A potem to leży *zamrożone* i czeka. Także dużo tego nie jemy, ale jemy. Oprócz tego raczej tak dla atrakcji dla dzieci kupuję *kabanosy*, takie które mają *bardzo dobry skład* - sprawdzam co tam jest. Więc takie kabanosy lubią, biorą sobie czasem do szkoły.

M: Natomiast więcej jemy *ryb*, rzeczywiście...

T: No, to tak.

M: ...i tu staramy się kupować *ryby dziko żyjące*. Tu jest ciekawostka, bo...

T: Znaczy „staramy się" – no, nie kupujemy już innych.

M: Od jakiegoś czasu rzeczywiście już nie kupujemy. Wcześniej mi się wydawało, że to chodzi o te *antybiotyki i sterydy*, którymi ich się tam karmi - że tym się tylko różnią ryby wolno żyjące od tych hodowlanych. Okazuje się, że nie, że jest więcej różnic. Choćby... no bo po co jemy ryby? No głównie po to, żeby te *kwasy omega-3* uzupełniać - taką mamy wielką nadzieję, że w tych rybach morskich te kwasy się znajdują. Ale zupełnie niedawno się dowiedziałem, że te ryby jako takie one nie potrafią tych kwasów omego-3 tworzyć same z siebie, tylko że one zdobywają te kwasy poprzez zjadanie *dziko rosnących glonów*. I o ile jest to ryba dziko żyjąca, to ona rzeczywiście *ma dostęp* do tych glonów i może się nasycić w pewien sposób tymi kwasami omega-3 , o tyle ryby hodowlane, to niestety nie mają dostępu. Chociaż te łososie nawet hodowlane troszkę tych kwasów omega-3 mają, ale to dlatego, że jakieś *20% karmy sztucznej* którą dostają, to są zmielone inne ryby, więc trochę tych omega-3 mają w tej karmie. Natomiast nie są tak wartościowe jak ryby dziko żyjące. I naprawdę kupienie ryby dziko żyjącej nie jest jakimś wielkim wyczynem - w większości *popularnych marketów* można znaleźć głęboko mrożone polędwice *dorsza*...

T: ...atlantyckiego.

M: *...atlantyckiego*.

T: Można *solę* kupić, można kupić *śledzie*, *makrelę*. Także to są bardzo wartościowe ryby dziko żyjące.

M: *Jakie oleje używamy w kuchni?*

T: Zależy do czego. Na zimno *olej lniany* i *oliwę z oliwek*. A na ciepło oliwę z oliwek, *masło klarowane*, *tłuszcz gęsi*. A i jeszcze na zimno *masło zwykłe*. Jeszcze jakieś? Aaa... i *tłuszcz kokosowy* na gorąco. No i na zimno też, tak naprawdę - do słodyczy go dodaję.

M: Dodatkowo oleje jeszcze znajdują się w *orzechach, ziarnach*, których dużo jemy.

T: Jemy i dodajemy też do potraw.

M: Eksperymentowaliśmy chyba z *olejem ryżowym*...

T: ..ale to wiesz, jak jeszcze przechodziliśmy tylko - w fazie przejściowej, tak. Do smażenia używaliśmy.

M: Tak, on jest dobry do podpiekania, bo ma *bardzo wysoki punkt dymienia*.

T: Natomiast my *mało smażymy*, a jak smażymy to właśnie na *maśle klarowanym*.

M: Mleko jak już wspomniałem, głównie pijemy *mleko roślinne* - właściwie to są napoje roślinne - ale czasem też kupujemy takie *mleko prosto od krowy*. Też w sklepie, w naszej wiosce jest dostępne...

T: ...w naszej wiosce (śmiech).

M: ...z terminem przydatności cztery dni, więc to też nie jest kłopot, żeby takie zdobyć. Niekoniecznie trzeba szukać rolnika i od niego... jeżeli ktoś ma taką możliwość to super, ale nie jest to krytyczne. *Jemy dużo strączków.*

T: Oj tak, dużo jemy. Ponieważ i *pasztety* robię z soczewicy i robię *fasolkę po bretońsku* i *grochówkę* i jak robię zupę to dodaję *soczewicę*. Albo na przykład zrobię pomidorówkę, a do tego jest *soczewica czarna* i to jest pyszne. Tylko nie gotuję soczewicy w pomidorówce, bo byłaby brzydka. W kolorze. Chociaż w smaku idealna (śmiech).

M: Też ze strączków robimy *humus*...

T: O tak, humus.

M: ...który bardzo lubimy.

T: *Falafele* uwielbiamy. Nie jemy tego dużo, no bo są bardzo mocno smażone, ale robimy od czasu do czasu. Bardzo je lubimy. Dzieci je uwielbiają. A no i co? *Fasolka szparagowa z orzechami*.

M: *Oczywiście dużo warzyw i owoców kupowanych na lokalnym targu*. Natomiast to taka bardzo fajna zasada, którą Tatiana w tym roku wprowadziła - otóż na początku...

T: ...latem...

M: ...na początku lata stwierdziła, że *latem nie będziemy kupować jabłek*. Dlaczego?

T: Dlatego, że jemy je *okrągłym rokiem*. Jabłka się bardzo dobrze przechowują i dlatego w styczniu one są świetne, ale nie ma wtedy wspaniałych *malin*, *borówek*. Można kupić oczywiście mrożone, nie ma problemu. Natomiast to jest tak wspaniale *nasycić się przez ten okres letni* tymi właśnie urośniętymi i dojrzałymi owocami. I tak naprawdę to czuliśmy się fantastycznie. Jedliśmy tak dużo owoców, że czasem to... Nie no, moja mama się śmiała, bo przychodzi pora obiadowa, a ja wyjmuję śliwki i je zjadam. Mama mówi: no ale przecież to chyba jakiś obiad musisz zjeść. Ja mówię: no, wystarczą mi te śliwki. *Śliwki, do tego trzy orzechy* i jestem po obiedzie. Nie to że ja tak gotuję na co dzień (śmiech), ale latem gdy był upał - bo zdarzały się przecież ciepłe dni - po co tracić czas w kuchni? Można zjeść śliwki i trzy orzechy. To jest dopiero *prosta kuchnia* (śmiech).

M: I ta zasada niekupowania jabłek - chociaż bardzo lubimy jabłka - świetnie się sprawdziła, bo to bardzo *pobudza kreatywność*. Bo idąc na targ, to już się wie, że jabłek nie kupimy, a jemy dużo owoców, no to trzeba było wtedy wybierać w tych *sezonowych*. I to się rzeczywiście świetnie sprawdziło. No teraz, tydzień temu dopiero kupiłem pierwsze jabłka, no bo stwierdziłem, że już akurat tego dnia nawet śliwek nie było.

T: Jaki żal... a jest październik, koniec października, bo nie wiem kiedy podcast będzie.

M: Tu może odniesiemy się do pytań, bo się pierwsze pytania pojawiły.

T: Dobrze. Czyli tak - Lucynka, Katarzyna i Halina. Zaczniemy od Lucynki?

M: Tak. Może Ty zacznij, bo nie wiem co odpowiedzieć.

T: Kochanie, no ja przecież oczywiście zawsze będę mówiła - *oczyszczanie trzeba zrobić*. Trzeba zrobić oczyszczanie.

M: Przeczytaj pytanie.

T: O przepraszam (śmiech): *Co polecacie przy przewlekłym zapaleniu zatok?* Ja polecam oczyszczanie organizmu.

M: Dlaczego?

T: To może Ty powiedz - tak ładnie opowiadasz o tym.

M: (śmiech) Oczyszczania organizmu są *różne metody*, ale generalnie jest to *okresowa dieta niskokaloryczna*, która powoduje, że organizm *spala swoje rezerwy*. One mogą być w różnej postaci - zaczyna od *tłuszczu*, ale później też przechodzi do *zdegenerowanych białek*. I ta terapia na przykład trwająca *dwa tygodnie* powoduje, że organizm po pierwsze się *oczyszcza*, ale po drugie uruchamia takie swoje wewnętrzne mechanizmy *samo uzdrawiające*. I mieliśmy przypadki osób, które brały udział w naszych kursach oczyszczających, które...

T: ...ja jestem takim przypadkiem...

M: ...które po takim oczyszczaniu - różne rzeczy się dzieją.

T: Leci z nosa. Po prostu leci z nosa. Potrafi lecieć krew z nosa, więc *zatoki* się wówczas *oczyszczają*. Czasem nie oczyszczą się przez dwa tygodnie i należy oczyszczanie *powtórzyć*, ale one się oczyszczają - mają w każdym razie szansę. Nie jest to proces typu tabletka i przechodzi, może to potrwać *dwa tygodnie*, ale wówczas kiedy nie podajesz organizmowi zbyt dużo jedzenia, on ma czas na *regenerację*. Ponieważ on nie lubi próżnować i jeśli nie jest zajęty trawieniem, to naprawia swoje uszkodzenia i tam gdzie ma problemy. Uwalnia wirusy, które gdzieś siedzą w nas. Oczyszczanie, Lucynka.

M: Więcej o takim oczyszczaniu można poczytać pod hasłem *„post Daniela”* albo *„dieta dr Ewy Dąbrowskiej”*.

T: I też na *naszym blogu* można o tym poczytać, także bardzo zachęcam. Katarzyna napisała, że *też piecze chleb* - no i wspaniale. A Halinka zapytała *czy rybki też na maśle klarowanym smażymy?* Tak, na maśle klarowanym smażymy.

M: Chociaż staramy się *nie smażyć*, zjadać je na przykład *w zupie*. Ja na przykład uwielbiam przepis Tatiany na *zupę rybną z dodatkiem mleka kokosowego* - jest na naszym blogu, polecam. Ta ryba jest rewelacyjna.

T: Ta ryba, ta zupa. Tak, *bardzo smaczna*. Nawet ciocia, którą poczęstowałam - wyobraźcie sobie, że ona powiedziała, że *poczuła smak z dzieciństwa*. I ja wiem, że to nie dzięki temu mleku kokosowemu, ponieważ wtedy na pewno nie było ono dostępne, ale to było takie pochlebstwo dla mnie, tego że ona jadała tą zupę rybną. No, może nie taką samą, inną, ale po prostu poczuła tą rybkę i bardzo jej smakowała. Także, no Michałowi też smakuje - pyszna jest. Gorąco polecam.

M: To jeszcze taki ostatni punkt dotyczący odżywiania, to mam suplementy. *Czy my bierzemy jakieś suplementy?*

T: Tak. Przez pół roku mniej więcej bierzemy *witaminkę D3*. Jak również ja podczas moich dwóch oczyszczań - bo oczyszczań było więcej - ale podczas dwóch z nich zażywałam suplementy, które *wspomagają oczyszczanie*. Zasilają jeszcze bardziej organizm w *mikroelementy*, te oczyszczanie jest wówczas bardziej *intensywne*. Oprócz tego jest to *odrobaczanie*, więc gdyby były jakieś pasożyty, to one wtedy wyjdą.

M: Powiedz o włosach.

T: Jak wychodzą włosy? (śmiech) Tak. Wiele osób, to w ogóle, to nie jest... Jeśli chodzi o to oczyszczanie z suplementami, to spektakularne było to kiedy *paznokieć zaczął mi odrastać nowy*. A jeśli chodzi o włosy, to one faktycznie nie tylko przy tym oczyszczaniu, ale przy innych formach oczyszczania - przy poście Daniela, przy tym oczyszczaniu warzywno-owocowym - po samym oczyszczaniu *wypadają włosy* i wszyscy wpadają w straszną panikę, ale zapominają spojrzeć, że na ich miejsce *wyrastają maleńkie małe włoski*. Uszkodzone cebulki po prostu wychodzą, tak jak powinny i na to miejsce wyrastają nowe włosy. I tak było u mnie. U mnie było, bo tak - zauważyłam troszeczkę mi tych włosów wypadło i tak mówię: no dobrze, ale wiadomo *cyklicznie*, czasem po

prostu więcej włosów wypada. Ja nie wpadam w panikę, nie ma ich aż tak dużo tych wypadniętych. Ale jestem sobie u fryzjerki, a fryzjerka mówi: pani Tatiano, pani ma tutaj jakieś takie włosy króciutkie. Ja mówię: no nie wiem, to może pourywane? No właśnie nie, one nie wyglądają na urwane, bo urwane mają taką końcówkę inną, a te wyglądają jak *zupełnie nowe*. I one tak mniej więcej przy grzywce, w okolicy grzywki mi odrastały. No i teraz mam takie... bo mi się zrobiła taka grzywka troszeczkę jak taki busz i odrastały mi takie, że mam taką grzywkę tutaj już taką dotąd. Ja wiem, że słuchacze podcastu tego nie widzą, ale grzywka moja jest dłuższa o palec - to znaczy ta druga grzywka od tej pierwszej grzywki (śmiech). Czyli to co zapuszcza się do tyłu, żeby poszło po prostu jest już dłuższe mniej więcej o tyle centymetrów ile miesięcy temu robiłam oczyszczanie. Także to jest świetne, że te *włosy odrastają nowe*.

M: Kasia pyta: *Co jecie na kolację?*

T: Na kolację. Na przykład mamy *pasztet z soczewicy*. Głównie jest to *sałata z jakimś pysznym sosem*, do tego na przykład są *pestki słonecznika* podprażone albo *pestki dyni* podprażone. Do tego jest na przykład *pomidor* - zależy też od pory roku, ponieważ zimą te pomidory nam nie smakują, więc ich nie kupujemy. Ale tak – na przykład jest to pomidor, jest to *papryka*. Zimą jest to *rzodkiew* albo *rzepa*. Co jeszcze? *Cykoria* - jak to mówi nasz synek „cyrkoria" (śmiech). I co tam jeszcze mamy? Coś *białkowego* lubimy.

M: *Ogórki.*

T: ...ogórki właśnie *kiszone albo świeże*.

M: Ale ja jeszcze o tych warzywach opowiem. Bo przez pewien okres długi robiliśmy na wieczór taką *sałatkę*, że wszystkie *warzywa zmieszane, polane sosem* i to się dobrze sprawdzało, ale *przejadło* nam się.

T: ...a tak, aż Tatiana powiedziała, że trzeba coś tutaj *unowocześnić*. I wyjęłam taki *wielki talerz*, który kiedyś kupiłam w Ikea, lat temu 15 - stał sobie gdzieś na stryszku, taki z takiej trzciny jakiejś. I ja to wyjęłam, umyłam. No, to mniej więcej było takie...

M: ...tak ze 40 cm średnicy. Duży talerz, płaski...

T: ...*50 cm* myślę.

M: ...50.

T: Duży, płaski talerz drewniany. I to jest dla nas dobra wielkość. Dlatego że sypiemy *sałatę jedną*, *sałatę drugą*, zależy jaką, na przykład jest *kapusta czerwona* albo *kapusta biała* - bardzo lubimy ją pokroić na bardzo cienkie piórka, troszeczkę solą posypać, żeby ona sobie zmiękła w trakcie kiedy przygotowujemy pozostałe potrawy, czy warzywa. I kroimy, kroimy. I właśnie mamy na przykład *kapustę pekińską*, *kapustę białą*, jak mamy *kapustę kiszoną* to taką kupkę sobie usypiemy. *Kiełki* - kiełki robimy sami albo kupimy, ale też robimy dużo kiełków. Też jakiś taki sezon jest i robimy wtedy te kiełki, potem wszystkim kiełki się znudzą, więc przestajemy je robić.

M: Na *przedwiośniu* robimy, kiedy nie ma warzyw dobrych.

T: No więc właśnie (śmiech).

M: Od stycznia.

T: Dlatego teraz jeszcze nie robimy. Co tam jeszcze dorzucamy? No właśnie układamy takie różności i jakieś takie atrakcyjne wzorki czasem nam wychodzą.

M: I co ciekawe to każdy sobie nakłada garścią te warzywa, akurat na które *ma ochotę* - sobie robi swoją własną na swoje potrzeby *mieszankę*.

T: Tak. I sobie polewa *sosem*, który jest w słoiczku.

M: Tak. Halinka pyta: *Jaki sos robicie do sałatek?*

T: O, to Michał pyszne robi.

M: Najczęściej jest to taki bardzo prosty *sos winegret* na bazie oleju lnianego. Czasem dodaję troszeczkę oliwy, można powiedzieć pół na pół - *olej lniany, oliwa*. Do tego trochę *wody*, wciśnięty *czosnek*, trochę *soli* i coś kwaśnego - albo może być *cytryna* albo *musztarda* albo *ocet*...

T: ...balsamiczny?

M: ...*jabłkowy*.

T: Jabłkowy, o! Jabłkowy.

M: Można do tego troszeczkę dodać *ksylitolu*, bo jeżeli lubisz taki słodki smak, żeby tak złamać ten kwaśny. Tylko nie cukru - ksylitol jest tu akurat dobry, bo polanie warzyw słodkim cukrem u wielu osób może skończyć się *wzdęciem*, krótko mówiąc.

T: No ale w ogóle - po co to słodzić?

M: I takim sosem to polewamy.

T: I to jest bardzo smaczny sos, szczególnie z tą musztardą.

M: Tak. I nie jemy samych warzyw - ale jakby ta miska to jest główne centrum dowodzenia i do tego dajemy albo jakiś *warzywny pasztet*, *pieczywo pełnoziarniste* zawsze jest, *masło*, *awokado* bardzo lubimy sobie otwierać i po kawałku – albo go zjadać gryząc jak jabłko albo robiąc cienkie plasterki i układając na pieczywie.

T: No i czasem też mamy *wędlinę*.

M: Tak.

T: I wtedy sobie bierzemy, nie wiem, po dwa plasterki (śmiech).

M: Raz w miesiącu chyba.

T: No tak, ale trzeba powiedzieć (śmiech).

M: Tak, mamy czasem wędlinę. Szczególnie w okolicach świąt jak zostanie.

T: (śmiech) Albo jak się spodziewamy gości - mamy wędlinę. Goście już pojadą i nam coś zostanie...

M: ...trzeba zjeść...

T: (śmiech) ...to zjadamy.

M: I to tyle w tej części jak się odżywiamy. Ja tu jeszcze powiem jak *zachęcaliśmy dzieci* do włączenia się w życie rodzinne, jeśli chodzi o odżywianie. Bo to jest bardzo ważne, żeby ich *nie zmuszać*, tylko żeby *one chciały*. Więc zrobiłem takie *spotkanie rodzinne*, to było po dobrej kolacji, kiedy wszyscy mieli dobre humory - dałem każdemu kartkę i poprosiłem, żeby wypisał *swoje ulubione śniadania*, które by chciał jeść. No i tam była taka *burza mózgów* - dzieci wymyślały, co one by chciały. Tylko że one wiedziały, że to nie mogą być takie rzeczy bardzo niezdrowe, tylko raczej *bazowaliśmy na tych zdrowych potrawach*. I wybraliśmy *dziesięć potraw* chyba wtedy i napisaliśmy to na kartce. I tą kartkę *powiesiłem w kuchni*, podpisaną takim tekstem, że każdego dnia *wieczorem* dzieci przychodzą do taty i *mówią, co chcą* żeby tata zrobił im rano na śniadanie z tej listy. Natomiast jeżeli *tego nie zrobią*, to *tata wybierze* dowolną potrawę, a dzieci *bez marudzenia* następnego dnia zjedzą tą potrawę. Czemu tak? Bo zdarzało się, że cokolwiek bym nie zrobił, to dzieci wstawały: *a znowu to, a znowu tamto*. Więc dałem im *wybór*. Wspólnie wybraliśmy grupę potraw, które zgadzaliśmy się, że są smaczne i chcemy je jeść i one każdego wieczoru *mogły powiedzieć* co ja mam im jutro przygotować. Jeżeli tego nie robiły, to była jakby ich *odpowiedzialność* i następnego dnia jako *konsekwencja* musiały zjeść bez marudzenia. I przez *pierwsze kilka dni* mówiły co chcą, ale to było, nie wiem, trzy-cztery dni, potem...

T: ...ale to było *niewygodne* dla nich.

M: ...i potem *przestały mówić*.

T: ...przestały marudzić...

M: ...ale też *przestały marudzić*. I to świetnie, naprawdę świetnie działało przez ostatnie dwa lata. Natomiast ostatnie dni, tygodnie pokazują, że coś trzeba zmienić, bo może i nam, może i dzieciom te potrawy się *znudziły*...

T: ...no mi nie, akurat.

M: Więc myślę, że musimy znowu taką *burzę mózgów* zrobić. Usiąść i zweryfikować. No bo też *dzieci dorosły* i też inne smaki preferują, więc trzeba to po prostu uwzględnić. Natomiast naprawdę działało to świetnie i polecam - *usiąść i wspólnie ustalić, co chcecie jeść*. Zrobić taką listę, z której bez większego zastanawiania potem następnego dnia z rano można sobie wstać i zrobić tą potrawę.

T: No to teraz mamy chyba o spotkaniach rodzinnych?

M: Drugi blok tego naszego podcastu, to jest jak przetrwać albo jak w spokoju przeżyć *spotkania rodzinne lub towarzyskie* w kontekście zdrowego odżywiania. Bo każdy z nas ma jakieś *zasady* i chcielibyśmy ich się trzymać. Natomiast takie spotkania, no po pierwsze wystawiają nas na różne *pokusy*, a po drugie nie zawsze znajdujemy *zrozumienie*, jeśli chodzi o nasze zasady, które sobie ustaliliśmy. Jakie Ty masz rady dla naszych słuchaczy przesympatycznych? Jak takie spotkania towarzyskie - jak się do nich przygotować, aby to było jak *najmniej szkodliwe*, jeśli chodzi o odżywianie, a z drugiej strony, żeby nie sprawiać *kłopotu* gospodarzom?

T: No ja to myślę, że przede wszystkim trzeba *uszanować* to, że gospodarze są gospodarzami i to oni decydują czym nas ugoszczą. Po drugie - zazwyczaj jest tak, że jak przyjmujemy gości, to robimy *to co najlepsze*, to czym chcemy ich najlepszym poczęstować. Więc jeśli idziemy do kogoś w odwiedziny i tam jest coś - to jest to na pewno już *dobrane i dopracowane* i tak naprawdę to nie można *przykrości* sprawiać. Więc jesteśmy tutaj pod tym względem - trzeba być *tolerancyjnym*. Ale co jeść, jeśli tam są postawione tylko mięsa, a akurat na przykład nie chcemy jeść mięs? I my na przykład - ponieważ wśród naszych znajomych to jest w ogóle dobrze widziane, to że *idziemy z jakąś potrawą* - na przykład albo bierzmy jakąś sałatę - jeśli jedziemy na grilla do kogoś, to zawsze bierzemy *wielką michę sałaty*. To jest sałatka, która ma jakieś konkretne składniki i tak naprawdę ona zawsze smakuje wszystkim, nie tylko nam, ale wszystkim - dzieci ją zajadają, dorośli ją zajadają, no i oczywiście my. I wówczas jeśli my nie chcemy jeść niczego z grilla, bo może się tak zdarzyć - czy my czy Wy - to mamy zawsze tą sałatkę. Plus można wziąć z sobą na przykład *chleb bezglutenowy*, jeśli ktoś akurat taki chce, coś co się samemu wykona. I to jest zawsze *miłe dla gospodarzy*. Oczywiście trzeba *nic nie mówić* o tym, że mamy jakieś zmiany w diecie, ponieważ gospodarz może się po prostu poczuć... no, że nie smakuje nam to, co zrobił.

M: Ja to bym troszeczkę tak uogólnił. Bo inaczej podejdziemy do takiego spotkania, gdy to będzie *nasz bliski znajomy lub przyjaciel*, a zupełnie inaczej, gdy to będzie *ciocia, którą widzimy raz na kilka lat*. Więc jeżeli się wybieramy do osoby, u której znajdziemy...

T: ...często bywamy...

M: Tak. I *znajdziemy zrozumienie*. Z resztą jak się wybieramy do przyjaciela, to...

T: ...no oni już wszystko wtedy wiedzą.

M: Tak. To najczęściej nawet jest tak, że oni mają takie potrawy przygotowane, żeby Was *ugościć odpowiednio*. Natomiast jeżeli to jest troszeczkę *dalsza znajomość*, ale jednak ciągle w miarę regularna, to można wcześniej *zadzwonić* do gospodarza i *uprzedzić*, że ja mam akurat takie ograniczenia lub takie decyzję podjąłem żywieniowe i też chciałbym przy okazji *przywieźć taką potrawę* i na przykład na spróbowanie coś przygotować i żebyście mogli spróbować jak to smakuje. To jest dobry sposób, aby taką potrawę przywieźć, ale jednocześnie *uprzedzając gospodarza*, że coś takiego mamy zamiar zrobić. Tylko że wtedy musimy przygotować coś *naprawdę wystrzałowego*, po to żeby to naprawdę posmakowało nie tylko nam, ale i innym osobom. Bo przy okazji to jest takie troszeczkę też *niesienie kaganka oświaty* - przy okazji może też inne osoby zachęcimy, aby *jadły więcej warzyw*.

T: ...jadły więcej warzyw - o może tak.

M: Natomiast tak jak Tatiana mówiła, jeżeli są to osoby, które spotykamy *rzadko*, to naprawę dobrze jest *nie mówić o tym*, że my mamy takie lub nie inne...

T: ...i podejść do tego w ten sposób, że ten *jeden raz Wam nie zaszkodzi*. No bo to my już wiemy z doświadczenia, że to się nie da tak *na siłę niczego zmienić*. Jeśli ktoś zacznie temat kontynuować, wtedy mówiły, opowiadamy. A bardzo często po prostu nie należy *w ogóle nic mówić*.

M: Tak. A na każdym stole, tak przeciętnie zastawionym, zawsze znajdziemy jakieś warzywa...

T: ...jakąś dekorację z sałaty (śmiech).

M: ...jakąś cytrynę, którą te warzywa można polać i nawet można sobie *skomponować* bezglutenowy i bezmięsny posiłek. Także to tylko kwestia no ruszenia głową i kreatywności.

T: No i chęci.

M: Tak. Kolejny punkt, który mam to *wyjazdy wakacyjne*. Bo tak - w domu już byliśmy, byliśmy w odwiedzinach u znajomych, no ale zazwyczaj raz do roku się jeździ na jakieś wakacje. My też staramy się wakacje raz do roku spędzać *całą rodziną* - w sensie z naszymi dziećmi - przynajmniej dwa tygodnie. To jest taki świetny okres, żeby oderwać się od tej codzienności...

T: ...tej gonitwy...

M: ...typu szkoła, lekcje, jakieś zajęcia dodatkowe, praca i w 100% oddać się właśnie...

T: ...kontaktom z dziećmi...

M: Tak. *Jak my wtedy się odżywiamy? Czy wtedy już „hulaj dusza, piekła nie ma", czy jednak też trzymamy się tych zasad?*

T: Nie, nie. Dlatego że tak naprawdę to szkoda, bo wakacje nie powinny być czasem kiedy *dewastujemy* swój organizm, tylko wręcz żebyśmy go *regenerowali*. Dlatego staramy się - może nie to, żeby się o to zabijać – ale i tak *rano coś trzeba zjeść*. Dlatego my *bierzemy z sobą* płatki, bierzemy ze sobą kaszę i po prostu robimy sobie pyszne śniadania. Później objadamy się oczywiście *owocami lokalnymi*. Kupujemy również oliwę, kupujemy na przykład rybkę - *lokalne rzeczy jemy*.

M: Tak podsumowując - na śniadania staramy się *wziąć rzeczy, półprodukty*, które możemy szybko przygotować. Kolejne posiłki to bazujemy w dużej mierze, głównie na tym co możemy *na miejscu* zastać. My lubimy spędzać wakacje w ciepłych miejscach, więc taki jest ogrom i bardzo duża różnorodność warzyw, jest oliwa...

T: ...no właśnie warzyw...

M: ...i naprawdę można skomponować świetne posiłki. Gorzej jest z *pieczywem pełnoziarnistym*.

T: No to w te wakacje *napiekliśmy pieczywa w domu*. Pieczywo pojechało z nami w *lodówce*, a na miejscu włożyliśmy je do *zamrażalki* i wystarczyło nam na dwa tygodnie. To znaczy na miejscu też kupiliśmy jakieś pieczywo tamtejsze, ale no nie wiem, trzy-cztery razy w ciągu dwóch tygodni. Także pycha.

M: Czasem dostajemy pytania: *Czy my w ogóle jadamy coś niezdrowego?*

T: No *zdarza się*. Dzisiaj byłam w przedszkolu na ślubowaniu naszego najmłodszego synka i zjadłam tam ciastka kokosowe. No z *białej mąki*, więc...(śmiech).

M: A dobre były?

T: Smaczne. Dobre nie, ale smaczne (śmiech). Bardzo smaczne. Ja bym je zrobiła z *mąki pełnoziarnistej*, ale nie zrobiłam. Ja wzięłam winogrona. Więc zjadłam sobie te ciasteczka i tak. *Zdarza się*.

M: Jeśli chodzi o jadanie niezdrowych rzeczy, to też nie chodzi o to, żeby - przynajmmniej w naszym przypadku - żeby żyć w jakimś *totalnym celibacie* i wszystkiego sobie odmawiać. Każdy z nas ma jakieś *pragnienia*, czasem ma *słabsze dni* i chciałby coś zjeść jakoś...

T: ...z resztą *jedzenie to szczęście*.

M: I ja zawsze się wtedy odwołuję do dwóch mądrych ludzi, których kilka książek przeczytałem - to jest *Colin Campbell* i *Joel Fuhrman*...

T: ...Joel Fuhrman, tak. Te jego imię ciągle zapominam (śmiech).

M: Tak. Joel Fuhrman. Osoby, które całe swoje życie poświęciły na *badaniu wpływu żywności na zdrowie człowieka*. W szczególności Colin Campbell brał udział w słynnym *badaniu chińskim* - to było największe jak do tej pory badanie na ludziach, jeśli chodzi o populacje i dokładność - które miało pokazać *zależność między odżywianiem, między stylem życia, a ryzykiem zachorowalności na choroby cywilizacyjne*. Ono dało naprawdę niesamowitą ilość informacji - tak dużą, że Colin Campbell po przeprowadzeniu tego badania, po wyciągnięciu wniosków, stał

się *100% weganinem*, w ogóle zaprzestał jedzenia mięsa. Co nie znaczy, że każdy musi. Ale to pokazuje *kierunek* w jaki idą ludzie, którzy rzeczywiście dużo czasu spędzili na badaniach i mieli dostęp do tych informacji z pierwszej ręki.

T: Takiej dużej grupki statystycznej (śmiech).

M: No i co tych dwóch panów mówi? Oni mówią, że aby *zachować zdrowie* i umożliwić organizmowi pracę na takim *optymalnym poziomie*, żeby te *samo regenerujące się* mechanizmy działały, to żywność powinna być jak najbardziej *odżywcza*, czyli bez *tłuszczów utwardzanych*, bez *cukru*, raczej bez *nasyconych tłuszczów* - tym powinniśmy się karmić. Natomiast oni mówią, że w *diecie dziennej* te zdrowe pokarmy powinno to być przynajmniej *90% kalorii*. Czyli jeżeli tymi zdrowymi pokarmami dziennie będziemy zaspokajać 90% zapotrzebowania kalorycznego, a tylko *maksymalnie 10%* przeznaczać na te *zachcianki*, to mamy duże szanse, żeby w zdrowiu dożyć *sędziwego wieku*. No i teraz zastanówmy się - co to jest te 10% kalorii? Na przykład taki *pączek* - ile kalorii ma pączek?

T: Ja wiem, ja wiem, ja wiem.

M: Powiedz.

T: Dzisiaj mi powiedziałeś - *300*.

M: Tak. Pączek ma 300 kalorii. Czyli jeżeli to by było 10%, to załóżmy ktoś może sobie pomyśleć: ok, to zjem jednego pączka, bo tak do *3000 kalorii* można zjadać, no to nic mi nie będzie. Otóż nie do końca. Bo jeżeli chodzi o *zapotrzebowanie energetyczne*, to my tutaj w *Europie Zachodniej* rzeczywiście zjadamy *więcej*, bo mówi się, że dla mężczyzny który *pracuje*, to *minimum 2500 kalorii* powinno być, a nawet czasem *3000*. Może i tak, ale jak popatrzymy na przykłady, na rejony gdzie ludzie w bardzo dobrym zdrowiu dożywają sędziwego wieku - mówię tu o *japońskiej wyspie Okinawa*, o *Sardynii*, to są tak zwane *oazy długowieczności* - okazuje się, że tam *mężczyźni pracujący* nawet fizycznie zjadają nie więcej niż *1850-1900 kalorii* dziennie. To jest zapotrzebowanie *optymalne* dla organizmu, które...

T: ...w tamtym miejscu dla mężczyzn, tak?

M: ...które powoduje, że oni są w stanie dożyć 90, 100, nawet 110 lat *bez chorób cywilizacyjnych*. W ogóle Okinawa japońska to jest niesamowite miejsce, takie *laboratorium żywe*, bo to jest największe skupisko *stulatków* na Ziemi z jednej strony, a z drugiej strony miejsce, w którym najszybciej to zdrowie *młodych pokoleń się degeneruje*. Bo tam po II Wojnie Światowej wkroczyły wojska amerykańskie i przywiozły swoją *kulturę jedzeniową*...

T: ...(śmiech) widać efekty tego.

M: Młode pokolenia bardzo szybko przerzuciły się na *czekoladę i gotowe produkty*. I okazuje się, że wystarczy *jedno-dwa pokolenia*, aby zdrowie z takich tytanów zdrowia *zdegenerowało się* do takiego przeciętnego albo nawet poniżej.

T: No to też dlatego mówią, że *nasi dziadkowie* byli twardsi niż my jesteśmy - już nie mówię o Tobie i o mnie, ale o tym naszym pokoleniu. O tym, że nawet jak ten *ostatni podcast* miałeś z tym *seksuologiem*, tak - to powiedział, że kiedyś na studiach jak przywieźli *40-latka z zawałem*, to wszyscy biegli, bo taki młody człowiek i chcieli to zobaczyć, a teraz *24 lata* ich nie dziwi. Wcale nie jest taki długi okres czasu, bo mężczyzna, który o tym mówił jest młody, moim zdaniem.

M: Tak. Więc wracając do tego od czego zaczęliśmy, ile tych złych kalorii można zjeść - nie więcej niż 10%. Tylko ja bym się trzymał takiej normy, że dzienne zapotrzebowanie to jest *maksymalnie 2000 kalorii*. Więc już taką robiąc szybką matematykę - *jednego pączka na dwa dni* można zjeść.

T: Tak, tak. Żeby sobie nie szkodzić.

M: Jeżeli reszta to będą same *zdrowe i odżywcze pokarmy*, to taki mały skok w bok nic złego nam nie zrobi.

T: Znaczy taki mały skok w bok, regularny. Dlatego jeśli są *święta*, jedziemy do rodziny, lubimy ciasta i ta rodzina te ciasta nam zrobiła, to ten *jeden dzień* nam nie zaszkodzi. Także gdybyśmy jedli pączka dzień w dzień, dzień w dzień, to będzie za dużo, ale jak zjemy *raz na pół roku pięć pączków*, to nic się nam nie stanie.

M: W Tłusty Czwartek na przykład.

T: W Tłusty Czwartek. O, a ja w ogóle chcę się wciąć się chwilkę i powitać Marzenkę: *Część Marzenka! Mam nadzieję, że się dobrze czujesz.*

M: Kolejny temat, który sobie tutaj zapisałem, to *okresowe posty i różne terapie, które stosujemy, aby utrzymać nasze zdrowie na jak najwyższym poziomie, w jak najlepszej kondycji. Co takiego robimy?*

T: Oprócz tego, że się staramy zdrowo odżywiać, również *cyklicznie się oczyszczamy*. Na przykład *dwutygodniowe posty* robimy dwa razy w roku, a oprócz tego mamy „*Wyzwania*" z naszymi czytelnikami na przykład na sokach albo na samych warzywach.

M: To są *oczyszczania warzywno-owocowe*, czyli na warzywach. Taka *dieta typowa Ewy Dąbrowskiej* albo *jaglany detoks*, gdzie to jest oczyszczanie na bazie *diety alkalicznej* również z kaszami, ze zdrowymi tłuszczami.

T: Tak. I jak się zastanowić po co robimy *jaglany detoks*, skoro tam jest i tłuszcz i prawie wszystko, to powiem że chodzi o to, że nawet podczas takiego jaglanego detoksu - gdzie my może już nie jesteśmy jakoś szczególnie zanieczyszczeni - ale to jest też dobry okres na *odciążenie organizmu*. I wtedy nie spożywamy *białka* - wystarczy to, które jest w kaszach. Na pewno nie trafi nam się na przykład *alkohol*, gdzie podczas normalnego życia lampka wina się potrafi trafić. Więc podczas takiego jaglanego detoksu - nie, nie trafia się. I nie jemy *produktów zakwaszających* - na przykład absolutnie nie jemy wówczas *glutenu* w żadnym pieczywie nawet żytnim. Więc to też jest wówczas detoks. I bardzo lubimy, dlatego że on jest taki bardzo smaczny. Bardzo smaczny, ma sporo kalorii, więc nie głoduje się.

M: Tak. I taka dieta jaglana, alkaliczna, ona powoduje, że organizm jest *odciążony* - po pierwsze *układ trawienny*, bo wtedy jest mu łatwo strawić to co zjadamy. Jest to taka dieta, gdzie jest dużo gotowanych posiłków, dużo zup, które są dużo *łatwiejsze do strawienia*, dużo łatwiej organizm może z nich pozyskać energię. I dzięki temu część energii może przeznaczyć na *samo regenerację*, na *wzmocnienie wątroby, płuc, nerek*, po to żeby one efektywniej te *toksyny*, które tam się nazbierały... no bo pochłaniamy *toksyny z powietrzem, z produktami spożywczymi*...

T: ...tak, mimo wszystko. Możemy się zdrowo odżywiać, ale jednak powietrze, no przez skórę - skóra największy organ, tak.

M: I te efekty oczyszczające - one są *najbardziej widoczne* u osób, które *pierwszy raz* taki detoks przechodzą, bo nagle się okazuje, że zaczyna ich *boleć głowa*, że czują się *niedobrze*...

T: ...tak, tak, bo kawy się wówczas też nie pije.

M: Tak. A gdy to robią trzeci, czwarty, nawet czasem już drugi raz - jest to zupełnie, zupełnie inaczej.

T: No, chyba że w międzyczasie piją bardzo dużo kawy, to troszeczkę to odczuwają. Natomiast z każdym razem coraz mniej.

M: Więc to są takie terapie *dwutygodniowe*, które staramy się robić *dwa razy w roku*. Ale to nie tylko, bo też czasem jest tak, że po prostu...

T: ...a, *jednodniówkę* sobie robimy.

M: Tak, że po prostu czujemy, że - na przykład jakoś we wrześniu byliśmy na wyjeździe, gdzie zdarzyło nam się *jeść więcej*...

T: No bo w hotelu byliśmy i po prostu zjedliśmy *to, co było* w hotelu.

M: ...i może nawet za dużo. I okazało się, że jak wracaliśmy, to ja już poczułem, że coś muszę z tym...

T: ...jutro nie jemy.

M: ...*coś z tym zrobić* i mówię: ok, jutro robimy sobie *głodówkę na wodzie*, taką mokrą. To nie była tylko *woda*, to były *herbatki ziołowe*, ale przez cały dzień nic nie jadłem i no czułem się dobrze. A następnego dnia to już w ogóle *czułem się świetnie* - taki puściutki, oczyszczony. Super.

T: Tak, tak.

M: Więc to są takie momenty, kiedy organizm jak już się *wsłuchamy w niego*, on sam nam mówi, że coś musimy zrobić.

T: Że czasem nas pytają - *jak często należy robić oczyszczania?* No, my możemy tak *teoretycznie* powiedzieć, ale każdy z nas wie później już najlepiej. Po prostu *czujemy*, że chcemy. Albo na przykład przychodzi czas oczyszczania, ale czuję, że nie mam na to ochoty, że *ewidentnie mam opór*, to trzeba przeczekać. Może za tydzień, może za dwa się zachce.

M: Jeszcze z takich terapii, które okresowo stosujemy, to jest *picie poranne kleiku z siemienia lnianego*.

T: Robimy sobie tak *dwa, trzy razy w roku*. Ja na przykład przez *miesiąc*, córka przez miesiąc, synowie - jeden *dwa tygodnie*, drugi tylko *tydzień*, no i Michał razem ze mną przez miesiąc. I zawsze warto zrobić coś co pozwoli *zregenerować błony śluzowe*, co pozwoli *odżywić naszą florę bakteryjną*. Także to jest tak, że no niby się zdrowo odżywiamy, ale po prostu chcemy więcej, więcej, więcej. Czujemy się świetnie, ale dlaczego by nie zrobić sobie terapii siemieniem lnianym? Nie zaszkodzimy sobie, jeśli zrobimy sobie czy to miesiąc, czy dwa tygodnie - byle nie robić tego *dłużej*, byle nie robić tego *zbyt często*. Po prostu robimy *profilaktycznie* - nie czekamy że będziemy chorzy, czy będzie nam coś dolegało, tylko po prostu robimy. Poza tym zasilamy się wówczas w *kwasy omega*, prawda. Więc ryba, rybą, ale w kwasy omega się zasilamy w ten sposób. Także i pamięć i wszystko.

M: W praktyce wygląda to tak, że bierze się *świeżo zmielone* siemię lniane - 1 łyżka stołowa na początek, może być łyżeczka jak ktoś zaczyna - zalewa się gorącą wodą, przykryć spodeczkiem, poczekać tak żeby to ostygło do temperatury, w której da się to wypić i wypijamy to rano, *przed pierwszym posiłkiem*.

T: Po wodzie.

M: Po wodzie.

T: Wypijamy *wodę*, potem za około *pół godziny*, jak już czujemy, że ta woda spłynęła i już nie jesteśmy tacy napici, wtedy *kleik* i można przystąpić do śniadania.

M: Mamy kilka pytań. Może odpowiemy?

T: Tak. Czyli mamy tak, od Lucyny: *A ćwiczenia? Ruch na świeżym powietrzu?* To jest w ogóle jedna z *ważniejszych rzeczy*, które należy zrobić. Po pierwsze się *dotleniamy*, po drugie pozwalamy *wapniowi wejść do kości* - to jest bardzo ważne. Nasz organizm jest silniejszy. I czy my to robimy?

M: Właśnie.

T: No oczywiście. Ale to tak chciałam, wiesz dodać, no. Pomądrzyć się troszeczkę (śmiech).

M: (śmiech)

T: Tak, robimy. Rower. Bo tak jeśli chodzi o bieganie to niekoniecznie, dlatego że nie ma kto za nami... znaczy mamy jednak dzieci, więc tempa nam nie dorównają. Ale tak - *jeździmy na rowerach*, oczywiście *spacery*. Także staramy się jak najwięcej wyjść na świeżym powietrzu. Ja *chodzę po Małego* do przedszkola dwa kilometry. Oprócz tego... no może *siłownia* to nie świeże powietrze, ale jest to też ruch - więc tak, na siłownię, na *fitness* chodzę. Czasem robią *zumbę* na powietrzu, wtedy jest najlepiej. Także ruch tak, jak najbardziej. I to jest bardzo ważne, żeby to robić. I jeśli ktoś ma jakieś problemy zdrowotne - jeśli ma uszkodzony kręgosłup, to ten ruch będzie inny, ale żeby starać się być jak najbardziej *aktywnym fizycznie*.

M: Ja przez rok regularnie chodziłem na *basen*, raz w tygodniu. Przez kolejny rok z sąsiadem...

T: ...na squash'a.

M: ...na *squash'a*. Teraz nam ten squash wypadł, bo akurat...

T: ...no jakoś sąsiad zarobiony jest.

M: Tak. Ale ja z kolei znajduję sobie takie okazje, aby *ruszać się jednocześnie robiąc coś innego*. I ja idąc do pracy - pracuję na *dwunastym piętrze* - od kilku lat...

T: ...nie mów, że na pieszo zasuwasz?

M: Tak, *chodzę na pieszo*.

T: No brawo!

M: Zaczęło się to wtedy, kiedy zepsuła się winda, kilka lat temu.

T: (śmiech)

M: (śmiech) I na początku było trudno, ale gdy już się przyzwyczaiłem, ta *kondycja się poprawiła*, to stwierdziłem, że to jest świetny sposób, żeby się dotlenić, tak na początek przed pracą. I teraz już tak wchodzę bez żadnej zadyszki.

T: No, gratuluję.

M: To nie wiedziałaś?

T: Wiesz co, ja pamiętam że Ty mi mówiłeś, ale miałam wrażenie, że to jest szóste piętro (śmiech).

M: (śmiech) Dwunaste...

T: A to dwunaste. Własnego męża bym w pracy nie znalazła (śmiech). Ale jaki mamy plan kochanie - mamy plan chodzić na *naukę tańca* razem.

M: Tak, to jest plan.

T: Nie wiem jak to zrobimy (śmiech). Więc jak tylko się troszeczkę obrobimy z blogiem - bo mamy strasznie, mamy po prostu potąd pracy (śmiech) - to już pójdziemy na tańce. Bo *ruch jest najważniejszy*, ale tak jak czasem po prostu musimy iść osobno, a na tańce dobrze by było iść razem.

M: Wróćmy do pytań. Marzena pyta: *A co do alkoholu - czy robicie sami na przykład nalewki?* Ja zrobiłem tej jesieni *nalewkę z malin*...

T: ...z malin.

M: Ale to tak w sumie przypadkiem.

T: Eksperymentalnie.

M: Bo okazało się, że jednego dnia jestem na targu i maliny są naprawdę tanie - bo po 5zł była taka łubianka bardzo dobrej jakości malin - to kupiłem kilka. I zrobiłem kilka tych łubianek - zrobiłem taką nalewkę. Ale to *sporadycznie* - to był ten jeden raz, który ja robię nalewkę. Natomiast ja mam dosyć duże doświadczenie w *robieniu wina* - przez kilka lat regularnie robiłem *wino z czarnej porzeczki, z wiśni*. No i ono do tej pory nawet w piwniczce leży i to jest takie super, bo wchodzę do piwniczki, a tam widzę...

T: ...i oko cieszy.

M: ...*wino z 2002 roku* na przykład.

T: No, to ładnie.

M: 15 lat.

T: Tak *dużo nie pijemy* tego alkoholu, więc no po prostu jak Michał coś zrobi, no to długo potem stoi.

M: A teraz to już oszczędzam.

T: Tak. Ale Marzena! Ale co ja zrobiłam z tymi malinami!? Maliny wydostaliśmy z...

M: ...te z nalewki.

T: ...te z nalewki. Po prostu zrobiłam tą *moją czekoladę*, która jest na blogu i *razem z tymi malinami* wymieszałam, no i wylałam po prostu na płasko, żeby wyszła z tego czekolada. Takie batony wyszły! Pycha! (śmiech)

M: Pycha! Dobre było.

T: Także jakbyś kiedyś robiła jakąś nalewkę, to wydostań te owoce i zalej je - no moją oczywiście - czekoladą (śmiech). Tą mogę polecić.

M: Ania pyta: *Czy na poście doktor Dąbrowskiej można pić rano siemię lniane?*

T: Raczej nie.

M: Nawet *zdecydowanie nie*. Bo to jest tłuszcz i...

T: To jest tłuszcz.

M: ...i *unikamy tłuszczu*. Ale można na jaglanym...

T: ...na *jaglanym detoksie* możesz to pić. A jeśli chodzi o siemię lniane, to właśnie rewelacyjnie, jak *skończysz post Dąbrowskiej*, wtedy to siemię lniane wprowadzić. Masz super wchłanianie, *wspaniale odżywiasz florę bakteryjną*. Więc koniecznie *po poście*.

M: Kolejny punkt jaki mam - *jak często chorujemy i co wtedy robimy?*

T: (śmiech) Właśnie ja widziałam, że ten punkt napisałeś i *nie mogłam sobie przypomnieć*.

M: Miałem go nie mówić?

T: Nie, nie. Miałeś go mówić, tylko ja nie mogę sobie przypomnieć, kiedy my ostatnio chorowaliśmy (śmiech) i jak sobie poradziliśmy. Wydaje mi się, że to było *w sierpniu*, pamiętasz?

M: Zatrucie żołądkowe.

T: No, ja nie wiem, czy to było zatrucie - nie sądzę. Myślę, że to był jakiś *wirus* po prostu. Dlatego że właśnie pojechaliśmy sobie do Szklarskiej Poręby w trójkę. Jest nas pięcioro, pojechaliśmy w trójkę, więc pojechaliśmy jak młode małżeństwo z małym dzieckiem (śmiech). Wspaniały, piękny

czas. Po trzech dniach ja w nocy *wymiotowałam*, kilka razy. Później rano wstaliśmy - no jakoś funkcjonuję, nic nie jem. Poszliśmy coś zwiedzać. Tak troszeczkę miałam żołądek na lewą stronę, ale *dużo wody*, wody, ciuteńkę cytryny do tej wody, żeby była smaczniejsza. I tak naprawdę to wszystko. To wszystko. To była ta woda. Potem *wymiotował Maluch*, kilka razy. Przy czym on... dziecko jest w ogóle cudowne, dlatego że jak ono powie „chcę chlebek" i będzie jadło ten chlebek, no to je je. A jak powie, że nie chce, no to jakby nie zmusza się. Czyli organizm dziecka *pięknie pokazuje* czego dziecko potrzebuje lub właśnie nie potrzebuje w tym momencie. Czyli tak - na przykład on chciał chlebek, dostał kawałek chlebka, jadł, jadł, odłożył, powiedział już nie chce i zwymiotował. I potem tak jeszcze ze cztery razy zwymiotował, a potem nic nie chciał jeść. I jak już zaczął wracać do siebie, to *wybierał potrawy*, które mu podchodziły. Czyli nie trzeba było nic mu wciskać, martwić się, ponieważ trochę głodówki nikomu nie zaszkodzi. I on sam powolutku wracał do siebie i zaczynał już jeść. I oczywiście *dużo wody*. Nic słodkiego, żeby tam nie dożywiać żadnych *patogenów*. Więc tylko woda, ociupinka cytryny, żeby tam zdezynfekować. Czyli to. Woda najlepiej wypłukuje wirusy. No i Michał też się źle poczuł, ale Ty chyba nie zwymiotowałeś ani razu.

M: Nie, ale tak mi w żołądku burczało i czułem, że tam coś się dzieje...

T: ...coś Ci jeździło.

M: Tak. I to rzeczywiście musiał być jakiś *wirus*. Ale co ciekawe - to trwało ile?

T: No u mnie noc i potem jeszcze dzień i wieczorem już zaczynałam do siebie wracać. Mały tylko w ciągu dnia. Ty to już nie wiem - godzinę, czy dwie...

M: No w sumie jedną noc i poranek czułem się źle i to wszystko. Mówię o tym dlatego, że zazwyczaj takie *wirusówki* - bo my pamiętamy to z poprzedniego naszego stylu odżywiania - trwały *trzy dni*. Teraz u nas się kończy *w ciągu jednego dnia*.

T: Tak, tak.

M: Ja kiedyś zanim zmieniłem odżywianie, to regularnie dwa razy do roku miałem *infekcję górnych dróg oddechowych*...

T: ...coś z gardłem miałeś.

M: Czasem nawet jakieś *antybiotyki* wtedy lekarze mi dawali. Wtedy nie byłem świadom, że to przecież jest wirus i antybiotyki w ogóle sensu nie ma najmniejszego brać. A teraz? Ja *nie pamiętam* kiedy ostatnio coś takiego miałem. To znaczy miałem coś takiego jesienią...

T: ...ale, jak coś Cię łapie, to bierzesz *sodę*.

M: Tak. Raz jak to mnie łapało jesienią, tak minimalnie, to robiłem sobie *płukanki z sody* i po dwóch-trzech takich płukankach, wszystko przechodziło.

T: Ooo. I Mały jak poszedł do przedszkola od września, to zaczęło mu z nosa cieknąć - o to jest dość chyba istotne - pokasływał. To do *groty solnej* z nim jeździłam. No i oczywiście *woda*, woda. A... *syrop z cebuli*. No i został w domu, tak. I do groty solnej. Tam trzeba co prawda być zdrowym, ale on nie był chory, tylko po prostu mu coś z nosa ciekło. I po tygodniu jeżdżenia do groty solnej, jemu nic nie jest.

M: Podsumowując - *chorujemy rzadko*, na tyle rzadko, że ja...

T: ...ja tego nawet nie nazywam chorobą. Dlatego że chora to ja byłam Kochanie cztery lata temu, jak mnie grypa dopadła - to wtedy byłam chora. A wcześniej też przez kilka lat nie byłam chora, więc wszyscy się zdziwili.

M: Ja pamiętam teraz, gdy nasze dzieci były małe, to ja w takim *okresie jesienno-zimowym* regularnie do apteki jeździłem. Już wiedziałam, które apteki w okolicy w jakich godzinach są otwarte, a teraz...

T: Żeby dzieciom coś kupować?

M: Tak. Przecież różne syropy. One wtedy *miały infekcje*.

T: No tak, tak. Co prawda nie było tego dużo, ale chodzi o to... Nie, nie było tego dużo, ale jak było, no to Michał już wiedział co ma robić. Czyli było tego *więcej niż teraz*, zdecydowanie. Zdecydowanie. I powiem więcej - jeszcze kilka lat temu, no wydaje mi się dwa-trzy lata temu, jak temu starszemu synowi coś z nosa ciekło, to ja mu dawałam *kropelki do nosa* i przez tydzień on z

tymi kropelkami funkcjonował i mu to przechodziło. I były takie bardzo tanie, świetne. Słuchajcie, teraz ja mu *wcale nie daję kropli*. I dokładnie mniej więcej jest to samo, przez tydzień czasu i jemu przestaje z nosa cieknąć. Także nawet nie dostaje kropli do nosa. No nic. Ewentualnie, ooo... *inhalacje*, *sól z Zabłocia*. Także jak coś w *zatokach* siedzi, to sól z Zabłocia i inhalacje dwa-trzy wieczory i wszyscy zdrowi.

M: Czyli taka *solanka podgrzana* w naczyniu szklanym - także paruje - głowa nad solankę, ręcznik na głowę i oddychamy.

T: Tak. Inhalacje robimy. I ona jest bardzo *wysoko zmineralizowana*, także rewelacyjna.

M: Podsumowując - *chorujemy naprawdę bardzo rzadko*, na tyle rzadko, że nie pamiętamy (śmiech).

T: (śmiech)

M: Ja nie pamiętam nawet kiedy byłem w aptece, bo nawet teraz już Ty kupujesz witaminę D3, więc ja nawet w ogóle nie mam powodu, żeby chodzić do apteki.

T: ...no, to po witaminę D3 chodzę.

M: Tu mam jeszcze taki punkt - *co przez te kilka lat w naszej kuchni działało doskonale, co się sprawdziło, a co się nie sprawdziło?*

T: Tak. *Blendery* na początku doskonale działy, aż je zajechałam (śmiech).

M: Tak, przez te kilka lat...

T: Wiem, że nie o to pytasz, ale taki żarcik (śmiech). Ale trzy blendery zajechane (śmiech).

M: Okazuje się, że w takiej kuchni gdzie się zjada dużo warzyw, kiedy my robimy dużo past, *wiele rzeczy miksujemy*. I przez ostatnie... ile? Dwa, trzy lata?

T: Przez trzy lata. Ja kupiłam jeden za 90zł, wcześniej jeszcze kupiłam za 500zł, potem za 350zł, a potem za 120zł.

M: Blender.

T: To ten za 350... nie, ten za 90zł jeszcze działa. Tylko jego się nie dało zajechać, dlatego że on był na tyle *nieefektywny*, że nie wszystko dało się w nim miksować (śmiech), w związku z tym nie zajechałam go. Ale no co, w tym za 350zł no noże po prostu...

M: ...rozszczelniły się.

T: Tak, wszystko się *powyginało*. W tym teraz ostatnio, to *rozszczelnił się* właśnie. Bo przy takim obciążeniu, czyli - jeśli na przykład robi się *smoothie*, *koktajl*, *mus owocowy* na śniadanie. Czyli na przykład - jeszcze jak Maluszek był w domu, robiłam mu *koktajle*, żeby dużo warzyw zjadał. Na przykład nie chciał jeść szpinaku, nie chciał jeść jarmużu - a ja chciałam, żeby on to zjadał - to mu codziennie robiłam koktajl albo z jarmużu albo ze szpinaku, oczywiście z dodatkiem banana, bo inaczej by nie dało rady. Więc tak - najpierw Michał robił *mus do śniadania*, później ja robiłam *smoothie* dla Małego i powiedzmy, że to były te dwa razy. I tak dzień w dzień. No tak długo no to nie wytrzymał, zaczął po prostu *przeciekać*. Bo on był taki doskonały, bo był rozkręcany, ale to niestety był jego minus też.

M: Tak. I teraz *testujemy* czwarty blender, taki już...

T: ...czwarty albo piąty. W każdym razie kolejny.

M: ...wydaje się ten docelowy, bo na razie on *spełnia nasze oczekiwania*. Co on nawet potrafi robić? Powiedz.

T: Ojejku, ja zrobiłam wczoraj *cukierki*.

M: Tak.

T: Cukierki, takie prawie *ciągutki*, no coś jak krówka. Świetne. *Będzie przepis na blogu*. Rewelacyjne są, po prostu pyszne są. Nie za słodkie. Można oczywiście zrobić słodsze, jak się

dosłodzi bardziej miodem, ale są pyszne. Dałam obcemu człowiekowi, który nie jada mojej kuchni – powiedział, że są pyszne, bo nie lubi słodyczy, a zjadł trzy cukierki. Więc będzie przepis. I on to potrafi - ten blender - jest świetny. A oprócz tego *masło orzechowe* jest w stanie zrobić. Albo *z sezamu wydostać olej* - to Michałowi się udało (śmiech).

M: ...tak, bo miała być...

T: Tak skawalił sezam, że wyszedł taki słoiczek oleju ze szklanki sezamu.

M: Tak.

T: Niesamowite. No, nie mówię już o tym, że on zupę potrafi zmiksować... i *pasztet*! Pasztet! Bo to zawsze był dla mnie *priorytet*. Zupa to jest nic, każdy potrafi. Koktajl to jest nic, bo jak się doleje mleka, czy roślinnego, zawsze każdy blender zrobi. Ale pasztet - nie każdy. A ten potrafi.

M: Tak. I ten blender teraz *testujemy*. Jeżeli on się sprawdzi, to będziemy *negocjować* z...

T: ...właściwie jesteśmy w trackie negocjacji, bo ja już się prawie na niego zgodziłam. Więc jesteśmy w trakcie *negocjacji obniżki dla naszych czytelników!* Więc zobaczymy jaką to obniżkę nam się uda wynegocjować, więc *zaglądajcie do nas*.

M: Tak. Jak już skończymy go testować, to *na blogu się pojawi artykuł* i tam będzie informacja co to za blender i jak można skorzystać z takiej obniżki dla naszych czytelników.

T: Tak, tak, tak. I będą świetne... znaczy „świetne" - dobra, ale się chwalę...

M: (śmiech)

T: *I będą przepisy*. A czy świetne to się okaże, bo to każdy z Was - albo Wam smakuje albo nie.

M: Sprawdziła się *wyciskarka do soków wolnoobrotowa*.

T: Ona się sprawdziła, bo mieliśmy w domu do porównania inną wyciskarkę, która była trzy razy droższa od tej. Więc *nasza wygrała*. Natomiast teraz planujemy jeszcze *inną wyciskarkę*

przetestować - siostrę naszego nowego blendera - i zobaczymy co wtedy będzie. Czy będą lepsze soki, czy lepiej będzie wyciskała, co ona jeszcze będzie potrafiła robić? Bo będzie miała podejrzewam jakąś przystawkę do tego, żeby robiła jeszcze coś innego, więc zobaczymy. Zobaczymy, może też będzie można Wam zaproponować jakąś zniżkę, jeśli będziecie zainteresowani - jak byście byli w jakiejś potrzebie i kupić chcieli (śmiech).

M: Świetnie się sprawdziło i nadal się sprawdza *sitko do gotowania na parze*.

T: O tak! To jest dopiero prosty wynalazek - *garnek jest normalny* i do tego sitko. Można też taką *wstawkę mieć do garnka* - czyli to też jakby sitko, ale się tylko wstawia do garnka i tam ma takie dno, ono się dostosowuje do garnka. To też jest świetne. Także to się bardzo sprawdziło.

M: W ogóle *gotowanie na parze*, to jest super sposób, żeby jadać warzywa o takim bogactwie smaków, z jednocześnie małą ilością przypraw, szczególności *soli*. Bo gdy gotujemy na przykład brokuła albo kalafiora na parze, to jego sole mineralne *nie są wypłukiwane* przez wodę, tylko zostają w jego wnętrzu. I smak tak przyrządzonego warzywa jest *nieporównywalny* z tym, które jest gotowane w wodzie. Tak naprawdę takiego brokuła czy kalafiora można zrobić tylko na parze, delikatnie go posypać jakimiś ziołami i nawet już *nie potrzeba soli*, żeby świetnie smakował.

T: Tak, tak. Właśnie *kalafiora tak lubimy*. Eksplozja smaku po prostu. Ziemniaki też pyszne (śmiech).

M: Dobrze. *A jakie mamy plany na przyszłość jeśli chodzi o nasze zdrowe odżywianie?*

T: No *taniec*.

M: Więcej ruchu.

T: Jeszcze *więcej ruchu*, tak. Oprócz tego... a wiesz co?! Właśnie teraz testuję *sól zasadową*, która ma *odkwaszać* organizm przez skórę - więc poprzez kąpiele.

M: Ooo... a na czym to polega?

T: No, wskakujesz do wody z solą zasadową i się moczysz.

M: A, to nawet lepsze niż te głodówkowe posty.

T: No, nie... to jest *tylko dodatek*.

M: ...ale przyjemniejsze.

T: O, przyjemniejsze, ale to jest tylko dodatek. To jest wspaniałe *uzupełnienie postu*. Oprócz tego można podczas pracy *zanurzyć sobie nogi* i kilka godzin mieć w tej wodzie (śmiech) z solą zasadową i też ma swoje zadanie spełniać. Ale to ja dopiero testuję, więc zobaczymy. Gdybym była bardziej zanieczyszczona, to bym coś więcej widziała, a tak to troszeczkę trudno przetestować (śmiech). Co tam jeszcze mamy?

M: Ja niedawno przeczytałem książkę *Andreasa* Mor...

T: ...Moritza...

M: *Moritza*.

T: A właśnie!

M: *„Oczyszczanie wątroby i woreczka żółciowego”*.

T: Wyższa szkoła jazdy, Kochanie.

M: Tak. Natomiast temat mnie bardzo zainteresował. Jest to sposób - wydaje się *bardzo prosty* - praktykowany przez wiele osób. Polega on na tym, że odżywia się przez jakiś czas, *minimum tydzień*, taką *lekką dietą*, na przykład taką alkaliczną, jaglaną i jednocześnie każdego dnia pije się jakąś tam ilość *soku jabłkowego* świeżo wyciskanego. I ten kwas zawarty w soku jabłkowym powoduje, że *kamienie żółciowe*, które znajdują się w wątrobie się *zmiękczają*. I potem po tygodniu się zażywa jakąś *sól gorzką* i coś jeszcze i *oliwę* i *sok z grejpfruta* i to powoduje, że te kanały żółciowe się *rozszerzają* i kamienie się *wydają*.

T: ...i zmiękczone kamienie wydają się.

M: Tak. I taką terapię *powtarza się* kilka razy, żeby oczyścić wątrobę...

T: ...aż przestają wychodzić kamienie.

M: I to powoduje, że te kanały żółciowe się *udrażniają* i cały układ trawienny działa *dużo efektywniej*.

T: No, tak. No, to to jest przed nami (śmiech).

M: No, taki mamy plan.

T: A, no właśnie. Musimy sobie w końcu to zrobić. A taka *zabawa wspólna*! Są tacy co wychodzą razem do kina (śmiech), a my sobie oczyszczanie wątroby zafundujemy. Ale nie, nie - za miesiąc i idziemy na *„Jezioro Łabędzie”*.

M: Tak, dzisiaj już kupiłem bilety.

T: Bilety już są (śmiech). Rosyjski balet przyjeżdża do nas.

M: W ten sposób przeszedłem przez całą listę rzeczy, które na dzisiejszy podcast przygotowałem.

T: Tak.

M: Jeżeli macie jakiekolwiek pytania jeszcze związane z tym jak się odżywiamy na co dzień, z jakimi wyzwaniami się borykamy - no bo też jesteśmy *normalnymi ludźmi*, też mamy różne dni, nie zawsze się chce, nie zawsze to jest z uśmiechem na ustach, czasem po prostu trzeba zagryźć zęby i zrobić to co podpowiada rozum - więc jak macie pytania, to śmiało.

T: Ja jeszcze tylko - Marzenka napisała, że: *Robię rok rocznie wiśniówkę i nalewkę z czarnego bzu*. No, brzmi nieźle. Mam nadzieję, że *cukier nierafinowany* używasz (śmiech).

M: (śmiech) Albo jeszcze lepiej *miód*.

T: ...albo *bez cukru*. Albo miód - tak. Bez cukru (śmiech).

M: Bez cukru się nie da, bez słodkiego (śmiech).

T: Marzenka dosładza *gruszkami Klapsami* (śmiech).

M: (śmiech) To na koniec jeszcze zachęcę - jeżeli ktoś jeszcze nie miał okazji pobrać e-booka *„Sześć kroków do zdrowego odżywiania”*, gdzie to co w tym podcaście dzisiaj mówiliśmy jest w formie takiej *pigułki* opisane, krok po kroku, jak te zdrowe odżywianie wdrażać, no to zapraszamy. Wystarczy wejść na adres *www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/prezent/prezent* i stamtąd tego e-booka...

T: ...ale tylko raz jest */prezent*... i na koniec ukośnik.

M: Tak... można pobrać. Dziękuję bardzo osobom, które się na żywo pojawiły...

T: ..ale jest jeszcze od Lucynki.

M: Tak, jest pytanie.

T: Lucyna napisała: *A co ze wzdęciami po kapuście i fasoli?* Wyobraź sobie Lucyna, że nie mamy. Ale nie dlatego, że nie mamy, bo jesteśmy tak doskonale zbudowani, tylko my po prostu *nie popijamy posiłków*. Jak popijemy - wzdęcie się pojawi. Także jemy, *gryziemy dokładnie*, nie popijamy. A akurat po fasoli, czyli to jest sporo tego białka, po fasoli to tak z *półtorej godziny* dopiero pijemy. I do tego się po prostu trzeba przyzwyczaić.

M: To jest jedna rzecz, żeby nie popijać posiłków białkowych - w ogóle *żadnych posiłków nie powinno sie popijać* - ale druga rzecz jest taka, że strączki mają w sobie *cukier*... zapomniałem jego nazwę, który *fermentuje* w jelicie grubym i to stąd biorą się te *gazy*. Ale on nie zawsze fermentuje. On fermentuje wtedy, kiedy *nie ma enzymów*, które są w stanie go strawić. I jeżeli ktoś ma takie problemy - właśnie wzdęcia po strączkach, bo fasola tutaj jest jednym z przykładów rośliny strączkowej - to powinien *strączki wprowadzać stopniowo i powoli*. Po to,

żeby układ trawienny wytworzył odpowiednią *florę bakteryjną i enzymy*, które będą rozkładały między innymi ten cukier, który potem już nie będzie fermentował. Więc tu trzeba się uzbroić w cierpliwość, to może trwać kilka dni, kilka tygodni albo dłużej - każdy z nas jest inny i ma swoje tempo. Ale tak jak Tatiana mówiła - zacznij od tego, żeby *nie popijać* tych posiłków i zjadaj *małe ilości*...

T: Tak. Małe ilości. I na przykład *nie jedz z chlebem*, bo zazwyczaj fasolkę się zjada z chlebem. Nie jedz jej z chlebem. Bo akurat może być tak, że w Twoim przypadku, *to połączenie* - bo nie powiedzieliśmy o połączeniach pokarmów, które stosujemy - to połączenie może dla Ciebie być *niekorzystne*. Znaczy ja nie wiem, czy Ty masz wzdęcia – przepraszam - tylko o to zapytałaś. Ja rozumiem, że po fasoli może pojawić się wzdęcie i obawiam się, że to jest po prostu związane z tym, że często ludzie po pierwsze - *zapijają*, ponieważ fasola jednak jest taka zapychająca, po drugie - *zagryzają pieczywem*. I te dwie rzeczy powodują, że później może być problem właśnie ze wzdęciem. Więc jeśli ktoś ma takie problemy, niech zacznie od tego, że jak je fasolkę, to tylko fasolkę i niech poczeka z tym piciem. A jak już po prostu musi coś wypić, to niech wypije tylko jednego łyka, żeby sobie nie zaburzać tej pracy, nie rozrzedzać enzymów trawiennych. I zobacz jak to będzie. To samo z kapustą.

M: Z kapustą jest jeszcze tak, że się tą *pierwszą wodę odlewa*, tak?

T: A, no to też prawda, tak... Ja wrzucam - faktycznie - ja wrzucam kapustę... Widzisz, to jest dla mnie tak oczywiste, że ja zapominam o czymś takim powiedzieć, także przepraszam. Oczywiście, jak gotuje mi się tutaj wywar, do którego wrzucę kapustę, czyli jakieś marchewki, to *w drugim garnku* zagotowuję wodę - ja wrzucam tą kapustę i tą *wodę po prostu wylewam*, kapustę przepłukuję. I trudno, że część składników poleci, ale również ten *gaz wyleci*. I później gotuję - wrzucam do tamtego garnka z wywarem kapustę i *bez przykrycia* ją gotuję. Fasolkę też bez przykrycia, żeby ten gaz, to co powoduje gazy mogło się wydostać z garnka.

M: A do fasoli chyba jeszcze dodajesz *liście kombu*? Dobrze pamiętam?

T: *Kiedyś* dawałam. Ale powiem Ci szczerze, że tak naprawdę dajemy *ziele angielskie*, które też jest przeciwko wzdęciom, *liść laurowy*, *lubczyk*, *majeranek* - to są wszystko zioła, które *przeciwdziałają wzdęciom*. I ta fasolka jest taka bogata w te zioła. No i tak. Ja akurat robię *bez mięsa*, żeby też już nie

było takie *ciężkostrawne*. I do kapusty jak robię – no, to na przykład ziemniaki niektórzy dają - no to ja *nie daję ziemniaków do kapusty*. Mam nadzieję, że ta odpowiedź może coś pomoże (śmiech).

M: No, na pewno.

T: No widzisz, Lucyna napisała: *Super, dzięki, fajne propozycje. A o tym nie pomyślałam, aby wpierw odgotować.* Czyli najpierw *sparzyć* tą kapustę i dopiero wówczas do gara. *I tak samo jest z fasolą!* No, przepraszam bardzo. Tak samo jest z fasolą - pierwsza woda idzie do szamba. Czyli fasola się zagotowuje, *wylewam wodę*, przepłukuję fasolę i dopiero daję do drugiego garnka i tam się gotuje fasolka po bretońsku.

M: A tego nie wiedziałem...

T: Nie wiedziałeś? O widzisz! Nawet nie mówiłam Ci...

M: ...bo to Twoja domena.

T: Jeśli chodzi o fasolkę po bretońsku, to tak - mam swój *magiczny przepis* i Ty nie masz do niego dostępu (śmiech).

M: I nie muszę. Wystarczy, że mam dostęp do lodówki, gdzie ta fasola jest już gotowa.

T: Tak, bo ja robię też fasolki *sześć litrów*. Nie wiem, ze trzy *kilo fasoli* wtedy zużywam i ona wiadomo puchnie. Więc wychodzi tego z sześć litrów i *w słoiki, pasteryzuję*. Więc później dzieci sobie wracają ze szkoły i po prostu mają gotową potrawę. A ja mam wolne od gotowania (śmiech), mogę popracować przy blogu. Teraz mamy dużo pracy, ponieważ tworzymy *kolejny kurs*. Więc faktycznie dzieci przychodzą i sobie świetnie radzą. Mówiliśmy o *wspólnych posiłkach*, Kochanie?

M: Ach, nie mówiliśmy.

T: No, bo nie było na to czasu.

M: Bardzo ważna rzecz.

T: Tak. Bardzo ważna rzecz, żeby *jadać posiłki z dziećmi, w ogóle całą rodziną.* I nam się udaje *co najmniej jeden posiłek dziennie*, w weekendy są to *wszystkie posiłki*, co najmniej trzy. Bo my jadamy tak naprawdę to *trzy posiłki* i gdzieś tam przegryzamy owocem. Więc dzieci jedzą *troszeczkę więcej*, to sobie w dwójkę albo w trójkę usiądą czasem i sami zjedzą. Oni sobie już sami przygotowują posiłki. Więc tak. A tak to *kolację zawsze razem jemy*, nawet jeśli ja z córką wracam po karate prawie o 20-tej, to wszyscy czekają i jemy wtedy razem. I mi się jeszcze udaje z dziećmi często zjeść obiad, jak wracają ze szkoły.

M: Tylko wieczorem to już są takie *lekkie posiłki*. Jeżeli to jest godzina 20-ta, to głównie to się ogranicza do *warzyw* i jakaś *oliwa* do tego.

T: Z resztą córka też, właśnie po drodze zje *jabłko*, w związku z tym jak siada do kolacji, to ona nie jest jakoś szczególnie wygłodzona, także jej to wystarcza. Z resztą dzieci tak naprawdę, to nie - *dzieci rządzą się i tak innymi prawami*. I to co my jemy, to my jemy troszeczkę *mniej niż oni*. Więc jak oni sobie chcą zjeść kanapkę z pasztetem wieczorem, to ja im na to pozwalam. Ja nie musze jej jeść, ale dzieci no to wiadomo - jak chcą to jedzą. Żeby nie było nie pozwalamy, bo coś tam. Oni potrzebują - *mają większe zapotrzebowanie*.

M: My na dzisiaj będziemy kończyć.

T: Oprócz tego podcast będzie *publikowany*, więc...

M: Tak. Jak ktoś wpadł tylko na koniec, nie ma teraz czasu obejrzeć całości, no to może zajrzeć na bloga *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie*. W ciągu *kilku tygodni* to nagranie się pojawi w formie *podcastu*, który można będzie sobie *ściągnąć na telefon* i przesłuchać w dowolnej chwili, będąc w ruchu.

T: Tak jest. W ruchu słucham podcastów na bystrofonie (śmiech).

M: (śmiech)

T: Tak właśnie dzisiaj wymyśliłam, że smartfon, to przecież bystrofon.

M: No tak, takie trochę spolszczenie. Kto jeszcze nie zajrzał, to niech zajrzy pod adres *www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/prezent* skąd będzie można sobie ściągnąć e-booka *„Sześć kroków do zdrowego odżywiania”*. A my dzisiaj będziemy już się z Wami żegnać, było nam bardzo miło.

T: Tak jest. Żegnamy się. Życzymy Wam dobrego, spokojnego wieczoru. I co? I do zobaczenia, do usłyszenia, do kontaktu!

M: Cześć!

T: Cześć!

Pierwotnie podcast chciałem zakończyć pożegnaniem na transmisji FB Live, jednak w trakcie montażu zauważyłem, iż razem z Tatianą zapomnieliśmy o jeszcze jednej ważnej kwestii. Chodzi o planowanie i robienie zakupów spożywczych. Mówiliśmy co prawda o zakupach owocowo warzywnych na targu, ale zapomnęliśmy o jednej bardzo ważnej kwestii. Otóż naszym przypadku, już od kilku lat idealnie, sprawdzają się zakupy przez Internet. W sklepach internetowych kupujemy produkty, które o długim okresie przechowywania, głównie zboża i bakalie. Pierwotnie kupowaliśmy małe ilości, ale jak zobaczyłem ostatnie zamówienie Tatiany to oniemiałem. Okazuje się, że niektóre produkty kupujemy już w 5 kilogramowych workach! Na przykład ryż brązowy, kasza jaglana, płatki owsiane, mąka gryczana, albo kasza gryczana niepalona. Oczywiście to nie wszystko co kupujemy w sklepach internetowych. Na liście zamówień, ale już w mniejszych ilościach pojawiają się regularnie, migdały, wiórki kokosowe, rodzynki, daktyle, orzechy nerkowca, soczewica, ciecierzyca, fasola. Co jeszcze? Olej kokosowy, sól himalajska, ryż czerwony i czarny – to są wszystko produkty, które można kupić raz a potem przez tygodnie a nawet miesiące wyciągać ze spiżarni. Ogromna oszczędność czasu i pieniędzy.

No dobrze, to tyle tytułem uzupełnienia nagrania z FB live, mam nadzieję, że wam się podobało, bo zależało mi, aby ten odcinek był maksymalnie praktyczny. Jeżeli to mi się udało to prośba o podzielenie się linkiem do tego nagrania z kimś kogo ta tematyka może interesować i jeżeli tego jeszcze nie zrobiłaś, zrobiłeś pozostawienia opinii w iTunes. Dzięki takim opiniom moje podcasty są wyżej notowane w wyszukiwarce iTunes i co znacząco ułatwia docieranie do kolejnych osób zainteresowanych zdrowym stylem życia. Pochwalę się, bo w chwili, gdy nagrywam ten podcast na

iTunes jest już 101 komentarzy, większość z was dała mi 5 gwiazdek, czyli maksymalną ocenę, za wszystkie bardzo, ale to bardzo Wam dziękuję.

To chyba już wszystko…..aha i pamiętaj też o ściągnięciu bezpłatnego ebooka 6 kroków do zdrowego odżywiania o którym mówiliśmy z Tatianą podczas nagrania, linka do niego znajdziesz również w notatkach do tego podcastu.

Na koniec, bardzo Ci dziękuję za spędzenie z nami tego czasu, przesłuchanie nagrania i życzę Ci dużo radości i sukcesów we wdrażaniu zdrowego stylu życia. Cześć!